

---

La soledad, un factor de riesgo de demencia cuando no es deseada

28/05/2019



Los investigadores han llegado a esta conclusión tras analizar los datos de más de 20.000 personas y han subrayado la importancia de conocer los efectos nocivos de la soledad no deseada para diseñar intervenciones psicológicas o sociales que podrían servir para prevenir o retrasar la aparición de la demencia.

El estudio se ha centrado en identificar factores de riesgo que pudieran ser modificables y que pudieran ayudar a prevenir o a retrasar la aparición de esta enfermedad, como consecuencia del envejecimiento de la población y a las estimaciones acerca del aumento de personas con demencia en las próximas décadas.

Los investigadores han comprobado que uno de esos factores podría ser la soledad no deseada, la cual se ha relacionado ya anteriormente con el empeoramiento general del estado de salud, con la depresión e incluso con la mortalidad prematura.

La investigadora Elvira Lara ha subrayado la trascendencia de estas conclusiones ante el progresivo envejecimiento de la población mundial y el previsible aumento de los casos de demencia, una enfermedad para la que no existe en la actualidad ningún tratamiento efectivo.

En declaraciones a Efe, Lara ha advertido de los riesgos de salud que están asociados a esa "desconexión social", y ha precisado que el estudio ha demostrado que el riesgo de desarrollar una demencia entre las personas que se

sienten solas contra su voluntad es comparable a otros factores, como la inactividad física o la diabetes.

Elvira Lara pertenece al Departamento de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Madrid, un centro colaborador de la Organización Mundial de la Salud e integrante del Centro de Investigación Biomédica en Red (Ciber) de Salud Mental.

Los investigadores han realizado una revisión de cerca de 2.500 estudios difundidos hasta ahora sobre este asunto y han publicado sus conclusiones en la revista *Ageing Research Reviews*.

Los estudios sobre los que han trabajado los investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid sumaban un total de 21.525 participantes, todos ellos mayores de 65 años y procedentes de América, Asia y Europa, y ninguno de ellos padecía demencia cuando comenzaron los estudios.

Elvira Lara, que es la primera firmante del estudio, ha señalado que el trabajo se ha realizado siguiendo una metodología "robusta", pero ha incidido en que los resultados deben interpretarse con cautela debido al limitado número de estudios incluidos.

Los investigadores han comprobado que la asociación entre la soledad no deseada y la demencia es independiente de la presencia de otros factores, como la depresión.

La investigadora de la Universidad Autónoma de Madrid, quien ha insistido en la importancia de "no patologizar" la soledad, ha augurado un aumento de la demencia como consecuencia del envejecimiento de la población, y ha observado de la trascendencia que ello puede tener en países donde la longevidad es mayor, como Japón o España.

Elvira Lara ha observado que las tendencias poblacionales apuntan que en el año 2040 España superará a Japón como país con una mayor esperanza de vida, con las connotaciones positivas, pero también negativas, que ello conlleva.

Pero las estimaciones sobre la prevalencia de la demencia entre las personas mayores que sufren una soledad no deseada son peores para los países que están en vías de desarrollo que en los países desarrollados, ya que sus recursos económicos son también muy inferiores.

"Aquí destinamos recursos a la investigación, a poner en marcha intervenciones y a programas de prevención", ha señalado la investigadora, y ha subrayado que los países más desarrollados tienen más herramientas para prevenir la soledad y frenar los riesgos de demencia.